

# ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

**Зінченко Л.В.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»  
місто Харків*

У сучасному суспільстві з появою сучасної техніки має місце скорочення рухової активності людей. Розумова праця поступово замінює фізичний, знижує працездатність організму. Це може привести до зниження функціональних можливостей людини, а також різного роду захворювань.

Сьогодні число людей з різними захворюваннями зростає, так що зниження рухової активності є важливою проблемою.

Величезна кількість людей різного віку займаються фізичною культурою для того, щоб поліпшити самопочуття, зміцнити здоров'я, стати сильними, спритними, витривалими, мати струнку фігуру, добре розвинені м'язи.

Вплив фізичних вправ на організм людини, що займається:

1 фізичні вправи підвищують активність обміну речовин, розвиває і підтримує на високому рівні механізми, які сприяють обміну речовин і енергії в організмі;

2 серце працює у нетренованого людини з частотою 60-70 ударів в хвилину при цьому воно споживає певну кількість поживних речовин і з певною швидкістю зношується. У тренуваних людей кількість ударів в хвилину може дорівнювати 50, 40 і менше. Економічність серцевого м'яза істотно вище звичайного. Отже, завдяки фізичним навантаженням зношується таке серце набагато повільніше;

3 подих при фізичному навантаженні в зв'язку зі збільшенням споживання кисню стає більш глибоким. Кількість повітря, яке проходить через легені хвилину, збільшується з восьми літрів до ста сорока літрів. І чим більша кількість повітря проходить через легені, тим більша кількість кисню отримує організм людини;

4 в процесі збільшується кровопостачання м'язів, поліпшується регуляція їх діяльності, а також відбувається зростання м'язових волокон, що сприяє збільшенню форм і маси мускулатури.

Для покращення самопочуття обов'язковим є заняття фізичними вправами, самостійні заняття є однією із форм організації фізичної культури.

Кожне самостійне тренувальне заняття повинно складатися з трьох частин:

1 підготовча частина або розминка, ділиться на дві частини. Загальнорозвиваючих частина. Вправи рекомендується починати з дрібних груп м'язів рук і плечового поясу, потім переходити на більш великі м'язи тулуба і закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру і розтягування слід виконувати вправи на розслаблення. У спеціальній частині розминки виконуються окремі елементи основних вправ, імітація, спеціально-підготовчі вправи, виконання основного вправи по частинах і в цілому;

2 в основній частині вивчається спортивна техніка і тактика, здійснюється тренування, розвиток фізичних і вольових якостей (швидкість, сила, витривалість);

3 заключна частина ( «заминка») призначена для поступового зниження навантаження і, відповідно, відновлення організму. Зміст заключної частини

зазвичай складають вправи невисокої інтенсивності (мало інтенсивний біг, ходьба, а також дихальні, махові, розтягують і релаксаційні вправи).

До управління процесом самостійних занять відноситься дозування фізичного навантаження, її інтенсивності на заняттях фізичними вправами.

Для визначення оптимального навантаження необхідно виявити рівень функціонального стану організму. Найбільш доступний спосіб - проба Мартіне-Кушелевського (20 присідань за 30 с). Методика: досліджуваному пропонуються виконати 20 присідань за 30 с (руки повинні бути витягнуті уперед).

Після навантаження досліджуваний сідає, і на 1-й хвилині відновлювального періоду протягом перших 10 с у нього підраховують частоту пульсу, а протягом наступних 50 с першої хвилини, вимірюють АТ.

Починаючи з другої хвилини за 10-секундні інтервали часу знову підраховують частоту пульсу до тих пір, поки він не повернеться до вихідного рівня, причому однаковий результат має повторитись тричі підряд. Потім вимірюють АТ.

Оцінка: «5» - 20 і <; «4» - 21-40; «3» - 41-65; «2» - 66-75; «1» - 76 і >.

При дозуванні фізичного навантаження, регулювання інтенсивності її впливу на організм необхідно враховувати наступні фактори:

- Кількість повторень вправи;
- Кількість повторень вправи;
- Вихідне положення, з якого виконується вправа;
- Величина і кількість що у вправі м'язових груп;
- Темп виконання вправ;
- Ступінь складності вправи;
- Ступінь і характер м'язової напруги;
- Потужність м'язової роботи;
- Тривалість і характер пауз відпочинку між вправами.

Під час самостійних занять фізичними вправами, обов'язковим пунктом повинен бути самоконтроль спостереження за зміною стану свого здоров'я і фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. До самоконтролю суб'єктивних показників входять самопочуття, оцінка працездатності, ставлення до тренувань, сон, апетит і так далі. З об'єктивних ознак при самоконтролі реєструються частота пульсу, вага, потовиділення, дані спірометрії, динамометрії, рідше визначається частота дихання або проводяться будь-які інші функціональні проби.

Заняття фізичними вправами бажано проводити на відкритому повітрі, повністю використовувати фактори загартовування - сонце, свіже повітря.

Фізична культура, дає людям здоров'я, радість, відчуття повноти життя.

Літературні джерела:

Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. — Тернопіль : Підручники і посібники, 2006

Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352с.